

اللہ تبارک و تعالیٰ کی عظیم نعمت

بچوں کے فوائد

بچوں کے لئے

حصہ اول

﴿تالیف﴾

محمد عبدالعزیز غازی

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

فہرست

اردو نام	مزاج	معتدل کریں	عربی نام	انگش نام	انگش تلفظ	صفحہ
1 آم کی نعمت	گرم	ٹھنڈا تر کے ساتھ	مَانُجُو	MANGO	میگو	3
2 سیب کی نعمت	گرم تر	ٹھنڈے خشک کے ساتھ	تَفَاح	APPLE	اپل	4
3 انار	معتدل		رُمَّان	Pomegranate	پوئی گرینیٹ	6
4 انگور کی نعمت	گرم تر	ٹھنڈے خشک کے ساتھ	عِنَب	GRAPES	گریپس	7
5 کیلی کی نعمت	معتدل		مَوْز / طَلْح	BANANA	بنانا	9
6 امرود کی نعمت	معتدل		جَوَافَّة	GUAVA	گنچوہ	11
7 تربوز کی نعمت	ٹھنڈا تر	گرم خشک کے ساتھ	بَطِيخُ الْأَحْمَر	WATER MELON	واٹر ملن	12
8 مالے کی نعمت	ٹھنڈا تر	گرم خشک کے ساتھ	بُرْتَقَال	ORANGE	اورنج	14
9 خربوزے کی نعمت	ٹھنڈا	گرم کے ساتھ	بَطِيخ	MELON	ملن	15
10 آڑو کی نعمت	ٹھنڈا تر	گرم خشک کے ساتھ	خَوْخ	PEACH	پچ	17
11 آلو بخارے کی نعمت	ٹھنڈا تر	گرم خشک کے ساتھ	بَرْفُوق / دُرَّاق	PLUM	پلم	18
12 انناس کی نعمت	ٹھنڈا تر	گرم خشک کے ساتھ	اَنَاس	PINEAPPLE	پائن اپل	20
13 بیر کی نعمت	سرد	گرم کے ساتھ	بَرْفُوق	PLUM	پلم	22
14 پیٹے کی نعمت	گرم	ٹھنڈے کے ساتھ	ثَمَرُ بَبُو	PAPAW	پپو	23
15 جامن کی نعمت	ٹھنڈا	گرم کے ساتھ	ثَمَرُ الْعَلِيق	JAMUN	جامن	24

بسم اللہ الرحمن الرحیم

1.....آم کی نعمت

اردو	عربی	انگلش	انگلش تلفظ
آم	مَانْجُوْ	MANGO	مینگو

پیارے بچو! آم اللہ تبارک و تعالیٰ کی عظیم نعمت ہے آم کی اللہ تبارک و تعالیٰ نے 400 اقسام پیدا فرمائی ہیں۔
آم کا مزاج: آم گرم، تر ہوتا ہے۔

پیارے بچو! حضور صلی اللہ علیہ وسلم گرم چیز کے ساتھ ٹھنڈی چیز استعمال فرماتے اور تر کے ساتھ خشک استعمال فرماتے۔
پیارے بچو! بہت زیادہ گرم چیزیں کھانا بہت سارے امراض کو پیدا کرتا ہے اس لئے گرم چیزیں اعتدال سے استعمال کریں اور گرم چیزوں کے ساتھ ٹھنڈی چیزیں استعمال کریں۔

اقسام: آم کی 400 اقسام ہیں۔

آم کا موسم: آم گرمیوں میں ہوتا ہے۔

کاشت کا وقت: جولائی، اگست میں کی جاتی ہے۔

ٹمپرچر جس میں نشوونما پاتا ہے: 45°C درجہ سینٹی گریڈ

پانی کس مقدار میں دیا جائے؟ گرمیوں میں ہفتے کے بعد سردیوں میں 15 سے 20 دن کے بعد

کتنے عرصے میں تیار ہوتا ہے؟ 3 سے 5 سال میں پھل تیار ہو جاتا ہے۔

گوبر کھاد فی ایکڑ: ایک صحت مند پودے کے لیے 20 کلو سے لے کر 25 کلو اچھی گلی سڑی کھاد دیں۔ کچی گوبر کی کھاد دینے سے دیمک پودے پر حملہ کر دیتی ہے۔

پیارے بچو! پھل کھانے سے پہلے بسم اللہ الرحمن الرحیم پڑھیں اور پھل کھانے میں اسراف یعنی بہت زیادہ کھانے سے بچیں اس سے امراض پیدا ہوتے ہیں اور پھل کھانے کے بعد الحمد للہ پڑھیں۔

آم کے فوائد: (1) آم خون کو صاف کرتا ہے (2) آم آنسوؤں کو صاف کر کے قبض کو دور کرتا ہے آم جسم میں چستی

اور توانائی پیدا کرتا ہے (3) آم جگر کے امراض میں مفید ہے۔ انشاء اللہ (4) آم انسان کے وزن کو بڑھاتا ہے (5) گرمیوں میں آم کا جوس پانی کی کمی کو دور کرتا ہے (6) آم نزلہ اور زکام سے محفوظ رکھتا ہے۔ انشاء اللہ (7) آم پیاس کی شدت کو کم کرتا ہے (8) آم انفیکشن سے محفوظ رکھتا ہے (9) آم قبض کشا ہے۔ انشاء اللہ (10) آم انسان کی رنگت کو صاف کرتا ہے (11) آم بھوک نہ لگنے کی بیماری میں مفید ہے (12) آم مقوی دماغ و اعصاب ہے۔ انشاء اللہ (13) آم معدے اور گردے اور مثانہ کو طاقت بخشتا ہے (14) آم ان لوگوں کے لئے مفید ہے جو رات کو نہیں دیکھ سکتے جسے (شب کوری) کی بیماری کہتے ہیں۔ انشاء اللہ

فائدہ: (1) پھل کو دھوئیں (2) پھل کھانے سے پہلے بسم اللہ الرحمن الرحیم پڑھیں (3) پھل کھانے میں کسی اور کو بھی شریک کریں مثلاً: امی، ابو، بھائی اور کسی مہمان وغیرہ کو (4) پھل کھاتے وقت سوچیں کہ جنت کے پھل کیسے ہوں گے (5) پھل کھانے کے بعد الحمد للہ پڑھیں۔

تمرین

- (1) پھل کھانے سے پہلے کیا پڑھنا چاہئے؟..... (2) آم کی اقسام کتنی ہیں؟.....
- (3) کیا آم خون کو صاف کرتا ہے؟..... (4) آم کی کاشت کن مہینوں میں کی جاتی ہے
- ؟..... (5) کیا آم جگر کے امراض میں مفید ہے؟..... (6) کیا آم قبض کشا
- ہے؟..... (7) کیا آم معدے اور گردے اور مثانہ کو طاقت بخشتا ہے؟..... (8) آم کا مزاج
- کیا ہے اور آم کون سے موسم کا پھل ہے؟.....
- (9) آم کے پانچ فوائد بیان کریں۔

.....(1).....(2).....

.....(3).....(4).....

.....(5).....

2.....سیب کی نعمت

انگلش تلفظ	انگلش	عربی	اردو
اپپل	APPLE	تَفَاح	سیب

پیارے بچو! سیب اللہ تبارک و تعالیٰ کی عظیم نعمت ہے سیب کو دیکھا کرو اور غور کیا کرو کیسے اللہ رب العزت نے اس پر خوبصورت چھلکا چڑھایا ہے۔

پیارے بچو! ڈارون ایک سائنسدان تھا وہ کہتا تھا کہ یہ پھل، پھول، سبزیاں خود بخود بنتے ہیں۔ حالانکہ دنیا کی کوئی چیز بنانے والے کے بغیر نہیں بن سکتی تو پھل، پھول، سبزیاں بھی بغیر بنانے والے کے نہیں بن سکتے۔ اور ان سب کو بنانے والے اللہ تبارک و تعالیٰ ہیں۔

اقسام: سیب کی 50 سے زائد اقسام ہیں۔

سیب کا مزاج: میٹھا سیب گرم اور تر ہے۔ اس لئے طب نبوی صلی اللہ علیہ وسلم کو مد نظر رکھتے ہوئے سیب کے ساتھ ٹھنڈی اور خشک چیز بھی استعمال کرنی چاہئے۔

سیب کا موسم: سارا سال ہوتا ہے۔

سیب کے فوائد: (1) سیب خون کی کمی دور کرتا ہے (2) سیب جسم میں خون بڑھاتا ہے (3) سیب جسمانی اور دماغی کمزوریوں کو دور کرتا ہے۔ انشاء اللہ (4) سیب کمزور انسانوں کو جلد ہی تندرست اور توانا کرتا ہے (5) سیب یا سیب کا مربہ استعمال کرنے سے دل کی کمزوری دور ہوتی ہے (6) سیب جگر کے امراض کے لئے مفید ہے اور جگر کو طاقت دیتا ہے۔ انشاء اللہ (7) سیب دانتوں اور مسوڑوں کو مضبوط کرتا ہے (8) سیب کو اگر چھلکے سمیت نہار منہ کھایا جائے تو قبض دور ہو جاتی ہے۔ انشاء اللہ

(9) سیب کھانے سے زکام ٹھیک ہو جاتا ہے (10) سیب کا مربہ کھانے سے نیند نہ آنے کا مرض دور ہو جاتا ہے۔ (11) سیب بلڈ پریشر کو ٹھیک کرتا ہے (12) سیب کو لیسٹرول ختم کرتا ہے (13) سیب جسم کا تمام نظام

چست وتواناء رکھتا ہے۔ انشاء اللہ

پیارے بچو! ٹافیاں، چاکلیٹ اور دال سویاں، چورن اور پاڑ کھانے کے بجائے اللہ تبارک و تعالیٰ کی نعمتوں (پھلوں) سے فائدہ اٹھائیں۔ پھل کھانا آپ کے لئے بہت ہی مفید ہے جبکہ ٹافیاں کھانا اور چٹ پٹی چیزیں کھانا صحت کے لئے انتہائی نقصان دہ ہیں۔ ان چیزوں سے معدے اور آنتوں میں زخم بن جاتے ہیں۔

تمرین

(1) سیب کا مزاج کیا ہے؟..... (2) کیا سیب کو لیسٹرول ختم کرتا ہے؟..... (3) کیا سیب جسم میں خون بڑھاتا ہے؟..... (4) کیا سیب کھانے سے زکام ٹھیک ہو جاتا ہے؟..... (5) کیا ٹافیاں، دال سویاں اور پاڑ وغیرہ صحت کے لئے مفید ہیں؟..... (6) کیا سیب کھانے سے زکام ٹھیک ہو جاتا ہے؟..... (7) کیا پھل کو کھانے سے پہلے دھونا چاہئے؟..... (8) سیب کے پانچ فوائد بیان کریں۔ (1).....

(2)..... (3).....

(4)..... (5).....

☆.....☆.....☆

3..... انار کی نعمت

انگلش تلفظ	انگلش	عربی	اردو
پومی گرینیٹ	POMEGRANATE	رُمَّان	انار

پیارے بچو! انار اللہ تبارک و تعالیٰ کی عظیم نعمت ہے انار کا چھلکا اتار کر اندر دیکھا کرو اللہ رب العزت نے کیسے خوبصورت انداز میں موتیوں کی شکل میں انار کے دانے ترتیب دیئے ہیں۔ انار اللہ تبارک و تعالیٰ کی قدرت اور کارگیری کا عظیم شاہکار ہے۔

انار کا مزاج: معتدل یعنی درمیانہ ہے۔

انار کا موسم: سردیوں میں ہوتا ہے۔

کاشت کا وقت: فروری، مارچ میں کی جاتی ہے۔

ٹمپرچر جس میں نشوونما پاتا ہے: 11c درجہ سینٹی گریڈ سے 45c درجہ سینٹی گریڈ تک

پانی کس مقدار میں دیا جائے؟ گرمیوں میں 15 دن کے بعد سردیوں میں 25 سے 30 دن کے بعد۔

کتنے عرصے میں پھل تیار ہو جاتا ہے؟ 3 سے 4 سال تک

کھاد: 40 کلو اچھی گلی سڑی کھاد ڈال کر گوڈی کر دینی چاہئے۔

انار کے فوائد: (1) انار معدے اور جگر کو مضبوط بناتا ہے (2) انار پیاس کی شدت کو کم کرتا ہے (3) انار شوگر کے

مریضوں کے لئے بھی مفید ہے۔ انشاء اللہ (4) انار پٹھوں اور دل کو مضبوطی دیتا ہے (5) انار قے اور متلی آرہی ہو تو

اسکو دور کرتا ہے (6) انار یرقان کے مریضوں کے لئے بھی بہت فائدہ مند ہے (7) انار کا جوس استعمال کرنے

سے منہ کے چھالے یا زبان کے دانے ختم ہو جاتے ہیں۔ انشاء اللہ (8) چھوٹے بچوں کو بھوک نہ لگتی ہو تو انار

کھلانے سے ان کی بھوک کھل جاتی ہے (9) انار دانتوں اور مسوڑھوں کو مضبوط کرتا ہے (10) انار معدے کی

سوزش اور دل کی تکلیف میں فائدہ مند ہے۔ انشاء اللہ (11) انار انسان کے دبلے پن کو ختم کر کے اس کو تواناء کرتا

ہے (12) انار انسان کی آنتوں کو طاقت دیتا ہے۔ (13) انار کے چھلکے کا قہوہ اسہال میں مفید ہے۔ انشاء اللہ

فائدہ: (1) پھل کو دھوئیں (2) پھل کھانے سے پہلے بسم اللہ الرحمن الرحیم پڑھیں (3) پھل کھانے میں کسی

اور کو بھی شریک کریں مثلاً: امی، ابو، بھائی اور کسی مہمان وغیرہ کو (4) پھل کھاتے وقت سوچیں کہ جنت کے پھل

کیسے ہوں گے (5) پھل کھانے کے بعد الحمد للہ پڑھیں۔

تمرین

(1) انار کا مزاج کیا ہے اور یہ کون سے موسم کا پھل ہے؟..... (2) انار کا درخت کتنے عرصے میں پھل

دیتا ہے؟..... (3) کیا انار دانتوں اور مسوڑھوں کو مضبوط کرتا ہے؟..... (4) انار کی کاشت کن

مہینوں میں کی جاتی ہے؟..... (5) کیا انار جگر کو مضبوط کرتا ہے؟..... (6) کیا انار معدے کی سوزش اور دل کی تکلیف کے لئے فائدہ مند ہے؟..... (7) کیا پھل کھانے میں کسی کو شریک کرنا چاہئے؟..... (8) انار کے پانچ فوائد بیان کریں۔

..... (1)..... (2).....

..... (3)..... (4).....

..... (5).....

☆.....☆.....☆

4.....انگور کی نعمت

انگور	اردو	عربی	انگش	انگش تلفظ
انگور	عَنْب	GRAPES	گریپس	

پیارے بچو! انگور اللہ تبارک و تعالیٰ کی عظیم نعمت ہے۔ اللہ تبارک و تعالیٰ نے انگور کی بہت ساری اقسام پیدا کی ہیں۔ انگور میں جسم میں حرارت پیدا کرنے والے اور طاقت پیدا کرنے والے اجزاء کوٹ کوٹ کر بھرے ہوئے ہیں انگور میں کیلشیم، پوٹاشیم، فاسفورس کے علاوہ وٹامن اے، ڈی، سی بکثرت پائے جاتے ہیں۔

پیارے بچو! انگور اپنے اندر لحمیات اور نمکیات، ناشاستہ کی کثرت کی وجہ سے ایک مکمل غذاء ہے۔ انگور کی نعمت کا ذکر اللہ تبارک و تعالیٰ نے قرآن مجید میں کیا ہے۔

انگور کا مزاج: انگور گرم، تر ہے اس لئے طب نبوی صلی اللہ علیہ وسلم کو مد نظر رکھتے ہوئے انگور کے ساتھ ٹھنڈی، خشک چیز استعمال کریں۔

انگور کا موسم: انگور گرمیوں میں ہوتا ہے۔

اقسام: انگور کی 60 سے زیادہ اقسام ہیں۔

کاشت کا وقت: فروری اور مارچ میں کی جاتی ہے۔

ٹمپرچر جس میں نشوونما پاتا ہے: 42°C درجہ سینٹی گریڈ سے 84°C درجہ سینٹی گریڈ تک

پانی کس مقدار میں دیا جائے؟ جوان بیل کو گرمیوں میں 10 سے 15 دن کے بعد سردیوں میں 20 سے 25 دن میں۔

کتنے عرصے میں پھل تیار ہو جاتا ہے؟ انگور کی بیل 3 یا 4 سال میں پھل دیتی ہے۔

کھاد: کاشت سے دو ماہ پہلے 10 ٹن کھیت میں ڈالنی چاہئے۔

انگور کے فوائد: (1) انگور زود ہضم اور خون کی کمی کو دور کرتا ہے (2) انگور انسانی جسم کو مضبوط اور خون میں اضافہ کرتا ہے (3) انگور معدے کے لئے نہایت مفید ہے (4) انگور جسم کو چست و توانا کرتا ہے۔ انشاء اللہ (5) انگور انسان سے زہریلے مادوں کو ختم کرتا ہے (6) انگور جگر کے امراض میں بے حد مفید ہے (7) انگور فالج، لقوہ، اور پولیو سے بچاتا ہے (8) انگور دل کے امراض میں مفید ہے اور دل کے وال کھولتا ہے (9) انگور مرگی کے مریض کے لئے بھی بہترین دواء ہے (10) انگور آنتوں کو مضبوط کرتا ہے۔ انشاء اللہ

(11) انگور معدے کے بوجھ اور کیسوں کو ختم کرتا ہے (12) انگور گردے کی پتھری کے لئے مفید ہے (13) انگور پیاس کو بجھاتا ہے (14) انگور کینسر جیسے پیچیدہ امراض سے بچاتا ہے۔ انشاء اللہ (15) انگور مٹانہ کی کمزوری میں بہت مفید ہے (16) انگور آدھے سر کے درد میں بہت فائدہ پہنچاتا ہے۔ انشاء اللہ (17) انگور میں درجہ حرارت کم کرنے کی خاصیت موجود ہے اس لئے بخار کے مریض کے لئے انگور بہت فائدہ مند ہے (18) انگور دماغی کمزوری میں مفید ہے (19) انگور چھوٹے بچے جب دانت نکال رہے ہوں ان کے لئے بہت مفید ہے۔ انشاء اللہ

تمرین

(1) انگور کا مزاج کیا ہے؟..... (2) انگور کی اقسام کتنی ہیں اور یہ کون سے موسم کا پھل ہے؟
 (3) کیا انگور انسان سے زہریلے مادوں کو ختم کرتا ہے؟..... (4) انگور کی کاشت کن مہینوں میں کی جاتی ہے؟..... (5) کیا انگور آدھے سر کے درد میں مفید ہے؟..... (6) کیا انگور فالج، لقوہ

- ، اور پولیو سے بچاتا ہے؟..... (7) کیا انگور معدے کے بوجھ اور گیسوں کو ختم کرتا ہے؟..... (8) پھل کھانے کے بعد کیا پڑھنا چاہئے؟.....
- (9) انگور کے پانچ فوائد بیان کریں۔ (1).....
- (2)..... (3).....
- (4)..... (5).....



5..... کیلے کی نعمت

اردو	عربی	انگلش	انگلش تلفظ
کیلا	طَلْحُ/مَوْزُ	BANANA	بنانا

پیارے بچو! کیلا اللہ تبارک و تعالیٰ کی ایک عظیم نعمت ہے۔ قرآن مجید میں اللہ رب العزت نے فرمایا کہ پھلوں پر غور کیا کرو جب وہ لگتے اور پکتے ہیں۔ کیلے کے درخت کو بھی دیکھیں۔ کیسے خوبصورت اور بڑے پتے والا درخت ہے، کتنے خوبصورت کیلے لگتے اور پکتے ہیں۔ کیلے میں بہت سارے معدنیاتی عناصر پائے جاتے ہیں جو انسان کے لئے بہت ہی فائدہ مند ہیں مثلاً مکینشیم، پوٹاشیم، فاسفورس، کیلشیم، فولاد وغیرہ۔

کیلے کا مزاج: معتدل ہے۔

کیلے کا موسم: سارا سال ہوتا ہے۔

اقسام: کیلے کی 30 اقسام ہیں۔

کاشت کا وقت: فروری، مارچ، اگست اور ستمبر میں کی جاتی ہے۔

ٹمپرچر جس میں نشوونما پاتا ہے: 30c سے 32c درجہ سینٹی گریڈ تک

پانی کس مقدار میں دیا جائے؟ سردیوں میں 7 دن کے بعد گرمیوں میں 12 دن کے بعد۔

کیلے کے فوائد: (1) کیلا قبض اور اسہال دونوں مرضوں میں مفید ہے (2) کیلے کو اگر دہی کے ساتھ ملا کر دیں تو پیچس ختم ہو جاتی ہے (3) کیلا جوڑوں کے درد کے لئے بہت مفید ہے (4) کیلا خون کی کمی کو دور کرتا ہے۔ انشاء اللہ (5) کیلا گردوں کی تکلیف میں فائدہ مند ہے (6) کیلا ٹی بی کے مرض کے لئے فائدہ مند ہے (7) کیلا چھوٹے بچوں کے لئے بہت زیادہ صحت بخش ہے (8) کیلا معدے کے السر میں مفید ہے۔ انشاء اللہ (9) کیلا فالج سے بچاتا ہے (10) کیلا تیزابیت کو ختم کرتا ہے (11) کیلا رنگت صاف کرتا ہے (12) کیلا گلے کی خارش میں فائدہ مند ہے (13) دودھ اور کیلا ملا کر کھانا بہت ہی فائدہ مند غذا ہے۔ انشاء اللہ (14) کیلا نہار منہ کھانے سے آنتوں اور معدے کا نظام درست رہتا ہے (15) کیلا جسمانی کمزوری دور کرتا ہے (16) کیلا کھانے سے جسم کا دپلا پن دور ہو جاتا ہے (17) کیلا جسم اور کندھوں اور پٹھوں کو مضبوط کرتا ہے۔ انشاء اللہ

فائدہ: (1) پھل کو دھوئیں (2) پھل کھانے سے پہلے بسم اللہ الرحمن الرحیم پڑھیں (3) پھل کھانے میں کسی اور کو بھی شریک کریں مثلاً: امی، ابو، بھائی اور کسی مہمان وغیرہ کو (4) پھل کھاتے وقت سوچیں کہ جنت کے پھل کیسے ہوں گے (5) پھل کھانے کے بعد الحمد للہ پڑھیں۔

تمرین

(1) کیلے کا مزاج کیا ہے اور کیلے میں کون سے اجزائے غذائیہ پائے جاتے ہیں؟
 (2) کیلے کی اقسام کتنی ہیں؟ (3) کیا کیلا قبض اور اسہال دونوں مرضوں میں مفید ہے؟
 (4) کیلے کی کاشت کن مہینوں میں کی جاتی ہے؟ (5) کیا کیلا ٹی بی کے مرض میں مفید ہے؟
 (6) کیا کیلا جوڑوں کے درد کے لئے بہت مفید ہے؟ (7) کیا کیلا جسم اور کندھوں اور پٹھوں کو مضبوط کرتا ہے؟ (8) کیلے کے پانچ فوائد بیان کریں۔

.....(1)

.....(2)

.....(3)

.....(4)

.....(5)



6.....امروود کی نعمت

اردو	عربی	انگلش	انگلش تلفظ
امروود	جَوَّافَةُ	GUAVA	گٹوہ

پیارے بچو! امرود کے اندر بہت سارے مفید غذائی اجزاء پائے جاتے ہیں امرود میں وٹامن اے، وٹامن ڈی اور وٹامن سی وافر مقدار میں پائے جاتے ہیں اس لئے امرود بہت ہی فائدہ مند پھل ہے

امروود کا مزاج: امرود کا مزاج معتدل ہے۔

کاشت کا وقت: جولائی، اگست میں کی جاتی ہے۔

ٹیمپریچر جس میں نشوونما پاتا ہے: 25c درجہ سینٹی گریڈ سے 40c سینٹی گریڈ

پانی کس مقدار میں دیا جائے؟ گرمیوں میں ایک ہفتے کے بعد سردیوں میں 10 سے 12 دن کے بعد۔

کتنے عرصے میں پھل تیار ہو جاتا ہے؟ 3 سے 4 سال میں

کھاد: 15 سے 20 ٹن فی ایکڑ۔

امروود کے فوائد: (1) امرود قبض اور بواسیر کو ختم کرتا ہے (2) امرود کے استعمال سے پیٹ میں گیس ختم ہو جاتی

ہے (3) امرود بھوک کو بڑھاتا ہے (4) امرود انسان کے جگر کو طاقت بخشتا ہے۔ انشاء اللہ (5) امرود انسان کے

خون کو صاف کرتا ہے (6) امرود گردہ اور مثانہ کی کمزوری میں مفید ہے (7) امرود کھانے سے گردے کی پتھری

ٹوٹ کر نکل جاتی ہے۔ انشاء اللہ (8) امرود مثانہ کی جلن اور سوزش میں فائدہ مند ہے (9) امرود دل کو تقویت بخشتا

ہے (10) امرود قے آنے میں مفید ہے (11) امرود دماغ کو تیز کرتا ہے (12) امرود دل و دماغ کو فرحت اور

قوت بخشتا ہے۔ انشاء اللہ

(13) امرود کھانے سے پیٹ کے کیڑے ختم ہو جاتے ہیں (14) امرود دائمی قبض کے لئے مفید ہے (15)

امرو دکھانے سے بلڈ پریشر کے مرض میں افاقہ ہوتا ہے۔ انشاء اللہ (16) امرو دکنسر اور فالج جیسی بیماریوں سے محفوظ رکھتا ہے (17) امرو د خون سے زہریلے مادوں کو خارج کرتا ہے (18) امرو د سینے پہ جبے ہوئے بلغم کے لئے کافی مفید ہے۔ انشاء اللہ

فائدہ : امرو دکھانے کے بعد پانی پینے سے گریز کریں۔

تمرین

- (1) پھل کھانے سے پہلے کیا پڑھنا چاہئے؟..... (2) امرو د میں کون سے غذائی اجزاء پائے جاتے ہیں؟..... (3) جواد کے پیٹ میں کیڑے ہیں کیا اس کے لئے امرو دکھانا مفید ہے؟..... (4) امرو د کی کاشت کن مہینوں میں کی جاتی ہے؟..... (5) کیا امرو د گردہ و مثانہ کے امراض میں مفید ہے؟..... (6) کیا امرو د دماغ کو تیز کرتا ہے؟..... (7) کیا امرو د قبض اور بواسیر کو ختم کرتا ہے؟..... (8) عمار کو پھوڑے پھنسیاں نکل رہے ہیں کیا اس کے لئے امرو د مفید ہے؟..... (9) نانا جان بلڈ پریشر کے مریض ہیں کیا ان کے لئے امرو دکھانا مفید ہے؟..... (10) امرو د کا مزاج کیا ہے؟..... (11) امرو د کے پانچ فوائد بیان کریں۔

..... (1)

..... (2)

..... (4)

☆.....☆.....☆

7..... تربوز کی نعمت

انگلش تلفظ	انگلش	عربی	اردو
واٹر میلن	WATER MELON	بَطِيخُ أَحْمَر	تربوز

پیارے بچو! تربوز اللہ تبارک و تعالیٰ کی ایک عظیم نعمت ہے تربوز میں وٹامن اے، وٹامن ڈی، وٹامن سی، فاسفورس کیلشیم، آئرن ہوتا ہے جو انسان کی صحت کے لیے بہت ہی مفید ہے۔

تربوز کا مزاج: تربوز کا مزاج ٹھنڈا تر ہے تربوز کے ساتھ گرم خشک چیز بھی استعمال کرنی چاہئے۔
تربوز کا موسم: گرمیوں میں ہوتا ہے۔

کاشت کا وقت: فروری، مارچ اور اکتوبر میں کی جاتی ہے۔

ٹمپرچر جس میں نشوونما پاتا ہے: 18c سے 35c درجہ سینٹی گریڈ

پانی کس مقدار میں دیا جائے؟ شروع میں 2 سے 4 دن کے بعد۔ جب 2 سے 3 فٹ کا ہو تو ہفتے اور دس دن کے بعد

کتنے عرصے میں پھل تیار ہو جاتا ہے؟ 3 سے 4 ماہ میں پھل دیتا ہے۔

کھاد: 20 سے 30 ٹن فی ایکڑ گلی سڑی کھاد ڈالنی چاہئے۔

تربوز کے فوائد: (1) تربوز پیاس کو بجھاتا ہے اور خاص کر گرمیوں کے دنوں میں بہت ہی فائدہ مند ہے (2)

تربوز جسم کے باریک ریشوں اور خون کی باریک رگوں کو کھولتا ہے (3) تربوز سے بلڈ پریشر کا مرض کم ہو جاتا ہے

انشاء اللہ (4) تربوز دماغ کو طاقت دیتا ہے (5) تربوز جگر مثانہ کی گرمی کو دور کرتا ہے (6) تربوز آنتوں کی خشکی

دور کرتا ہے (7) تربوز قبض کشا ہے۔ انشاء اللہ (8) تربوز جگر کی بیماریوں میں مفید ہے (9) تربوز غذائی نالی اور

پھیپھڑوں کے کینسر سے بچاتا ہے (10) تربوز ہارٹ اٹیک سے محفوظ رکھتا ہے۔ انشاء اللہ

(11) تربوز یرقان میں بھی مفید ہے (12) تربوز چہرے کی پیلاہٹ کو دور کرتا ہے (13) تربوز گردوں کے

لئے بہت ہی فائدہ مند ہے (14) تربوز معدے کیلئے کافی مفید ہے (15) تربوز کھانسی سے نجات دلاتا ہے

(16) تربوز کارس نہار منہ پینے سے سردرد کو آرام آتا ہے۔ انشاء اللہ (17) تربوز جسمانی کمزوری کے لئے فائدہ

مند ہے (18) تربوز گردے کی سو جن کے لئے مفید ہے (19) تربوز کے بیج دماغی کمزوری دور کرنے کے لئے کافی مفید ہے (20) تربوز بوا سیر کے خاتمے کے لئے بھی مفید ہے۔ انشاء اللہ

نوٹ: تربوز کھانے کے بعد پانی نہیں پینا چاہئے۔

فائدہ: (1) پھل کو دھوئیں (2) پھل کھانے سے پہلے بسم اللہ الرحمن الرحیم پڑھیں (3) پھل کھانے میں کسی اور کو بھی شریک کریں مثلاً: امی، ابو، بھائی اور کسی مہمان وغیرہ کو (4) پھل کھاتے وقت سوچیں کہ جنت کے پھل کیسے ہوں گے (5) پھل کھانے کے بعد الحمد للہ پڑھیں۔

تمرین

(1) پھل کھانے کے بعد کیا پڑھنا چاہئے؟..... (2) تربوز میں کون سے اجزائے غذائیہ پائے جاتے ہیں؟..... (3) کیا تربوز جگر مثانہ کی گرمی کو دور کرتا ہے؟..... (4) تربوز کی کاشت کن مہینوں میں کی جاتی ہے؟..... (5) کیا تربوز جگر کے امراض میں مفید ہے؟..... (6) کیا تربوز بوا سیر کے خاتمے کے لئے مفید ہے؟..... (7) کیا تربوز ہارٹ اٹیک سے محفوظ رکھتا ہے؟..... (9) تربوز کتنے عرصے میں تیار ہوتا ہے؟..... (10) تربوز کے پانچ فوائد بیان کریں۔

- (1)..... (2).....
- (3)..... (4).....
- (5).....



8..... مالے کی نعمت

اردو	عربی	انگلش	انگلش تلفظ
------	------	-------	------------

اورنج	ORANGE	بُرْتَقَالُ	مالٹا
-------	--------	-------------	-------

پیارے بچو! مالٹا وٹامن سے بھرپور ہوتا ہے مالٹے کے اندر اللہ تبارک و تعالیٰ نے بہت سارے فوائد رکھے ہیں۔
 پیارے بچو! ساری دنیا کے بڑے بڑے سائنسدان مل جائیں تو ایک مالٹا تیار نہیں کر سکتے۔ پیارے بچو! ڈارون کا
 نظریہ ہے کہ یہ سارے پھل، سبزیاں خود بخود بن رہے ہیں۔
 پیارے بچو! سوچو ایک مصنوعی مالٹا خود نہیں بن سکتا کروڑوں حقیقی مالٹے جو غذائیت سے بھرپور ہیں خود بخود کیسے
 بن سکتے ہیں۔ اس لئے ڈارون کی سوچ بالکل غلط ہے۔
 پیارے بچو! مالٹے کے فوائد یاد رکھیں اور جب بھی مہمان آجائے تو ان کا اکرام مالٹے سمیت باقی پھلوں سے کیا
 کریں۔

مالٹے کا مزاج: مالٹے کا مزاج ٹھنڈا اور تر ہے اس لئے مالٹے کے ساتھ گرم اور خشک چیز بھی استعمال کرنی چاہئے۔
 مالٹے کا موسم: سردیوں میں ہوتا ہے۔

کاشت کا وقت: فروری، مارچ، ستمبر اور اکتوبر ہے۔

ٹمپرچر جس میں نشوونما پاتا ہے: 24°C سے لے کر 37°C درجہ سینٹی گریڈ تک

پانی کس مقدار میں دیا جائے؟ گرمیوں میں 5 دن سردیوں میں 10 دن کے بعد

کھاد: 20 کلو گرام سے لے کر 30 کلو گرام کھاد ایک صحت مند پودے کے لئے ایک سال کے لئے استعمال کریں۔
 مالٹے کے فوائد: (1) مالٹا پیاس کو بجھاتا ہے (2) مالٹا دماغ کو سکون دیتا ہے (3) مالٹا جگر اور معدے کی گرمی کے
 لئے مفید ہے۔ انشاء اللہ (4) مالٹا شوگر کے مریض کے لئے مفید ہے (5) مالٹا چہرے کی رنگت کی بہتری اور
 چہرے پر تازگی کے لئے بہت مفید ہے (6) مالٹا انسان کو تیزابیت سے بچاتا ہے (7) مالٹا قوت مدافعت میں
 اضافہ کرتا ہے۔ انشاء اللہ (8) مالٹا انسان کے دل کو مضبوط کرتا ہے (9) مالٹا انسان کے ہضم کے نظام کو بہتر بناتا
 ہے اور معدے کو طاقت دیتا ہے (10) مالٹا جگر تلی اور بخار کے مریضوں کے لئے بہت مفید ہے۔ انشاء اللہ
 (11) مالٹا دانتوں اور مسوڑوں کو مضبوط بناتا ہے (12) مالٹا ہائی بلڈ پریشر میں مفید ہے (13) مالٹا نمونیا اور

جوڑوں کے درد اور خشک کھانسی میں مفید ہے۔ انشاء اللہ (14) مالٹا انسان سے گرمی کو دور کرتا ہے (15) مالٹے کے استعمال سے جسم کے ریشے اور خلیے مضبوط ہو جاتے ہیں (16) مالٹے کے جوس میں وٹامن سی موجود ہوتا ہے جو بھوک کو بیدار کرتا ہے۔ انشاء اللہ (17) مالٹا ریقان کی بیماری میں مفید ہے (18) مالٹا ٹائفائیڈ کے مریض کے لئے مفید ہے (19) مالٹے کا چھلکا جسم کے داغ دھبوں کو دور کرتا ہے (20) مالٹا زبان میں کڑوا پن کے لئے مفید ہے۔ انشاء اللہ

تمرین

(1) مالٹے کا مزاج کیا ہے اور یہ کون سے موسم کا پھل ہے؟ (2) کیا مالٹا ہائی بلڈ پریشر میں مفید ہے؟ (3) کیا نمونیا اور جوڑوں کے درد میں مالٹا مفید ہے؟ (4) مالٹے کی کاشت کن مہینوں میں کی جاتی ہے؟ (5) کیا مالٹے جگر کی گرمی میں مفید ہے؟ (6) کیا ٹائفائیڈ اور ریقان کے مرض میں مالٹا مفید ہے؟ (7) مالٹے کے پانچ فوائد بیان کریں۔

..... (1)

..... (2)

..... (4)

☆.....☆.....☆

9..... خربوزے کی نعمت

اردو	عربی	انگلش	انگلش تلفظ
خربوزہ	بَطِيخُ	MELON	میلن

پیارے بچو! خربوزہ موسم گرما کا ایک میٹھا اور خوش ذائقہ پھل ہے زود ہضم ہے خربوزے میں پچانوئس فیصد پانی ہوتا ہے۔ پیارے بچو! سارا جہاں مل جائے تو ایک خربوزہ نہیں بنا سکتا۔ اللہ تبارک و تعالیٰ کتنی عظمت اور قدرت والے ہیں کہ کتنے بے حساب خربوزے اور پھل پیدا کر دیے اور ہر سال کر رہے ہیں۔

پیارے بچو! خربوزے میں پروٹین، وٹامن اے، وٹامن سی، پوٹاشیم، کیلشیم، فولاد، کاربوہائیڈریٹ وافر مقدار میں موجود ہوتے ہیں۔

خربوزے کا مزاج: خربوزہ گرم اور تر ہوتا ہے اس لئے خربوزے کے ساتھ ٹھنڈی اور خشک چیز استعمال کرنی چاہئے۔ خربوزے کا موسم: گرمیوں میں ہوتا ہے۔

کاشت کا وقت: پہلی کاشت فروری، مارچ۔ دوسری کاشت جون، جولائی میں ہوتی ہے۔

ٹمپرچر جس میں نشوونما پاتا ہے: 18c سے 35c درجہ سینٹی گریڈ تک

پانی کس مقدار میں دیا جائے؟ شروع میں 4 دن میں دیں۔ بعد میں ہفتہ اور دس دن میں دیں۔

کتنے عرصے میں پھل تیار ہو جاتا ہے؟ 3 سے 4 ماہ تک تیار ہو جاتا ہے۔

کھاد: 20 سے 30 ٹن فی ایکڑ

خربوزے کے فوائد: (1) خربوزہ گردے کے امراض کے لئے مفید ہے (2) خربوزہ گردوں کو تر کرتا ہے (3)

خربوزہ کھانے سے پیشاب کھل کر آتا ہے۔ انشاء اللہ (4) خربوزہ کھانے سے پیشاب کی جلن دور ہوتی ہے (5)

خربوزہ گردوں کی پتھری نکالنے کے لئے مفید ہے (6) خربوزہ جگر کے ورم کو دور کرتا ہے (7) خربوزہ کے بیج

سوکھا کر کھانے سے دماغ تیز ہو جاتا ہے۔ انشاء اللہ (8) خربوزہ قبض کشا ہے (9) خربوزہ جگر اور دل کے امراض

میں مفید ہے (10) خربوزہ جسم کو توانا اور فربہ کرتا ہے۔ انشاء اللہ

(11) خربوزہ جسم کی خشکی کو ختم کرتا ہے (12) خربوزہ بھوک کو مٹاتا ہے (13) خربوزہ نظر کو تیز کرتا ہے (14)

خربوزہ معدے اور آنتوں کی نالیوں کی خشکی کو دور کرتا ہے (15) خربوزہ استعمال کرنے سے چہرے کی رنگت

نکھرتی ہے۔ انشاء اللہ (16) خربوزہ کینسر کی بیماریوں سے بچاتا ہے (17) خربوزہ دل اور شریانوں کا نظام بہتر

بناتا ہے (18) خربوزہ فالج کے حملے سے بچاتا ہے (19) خربوزہ گرمیوں میں پانی کی کمی کو پورا کرتا ہے (20) خربوزہ کھانے سے بخار کا خطرہ ملتا ہے۔ انشاء اللہ

فائدہ: (1) پھل کو دھوئیں (2) پھل کھانے سے پہلے بسم اللہ الرحمن الرحیم پڑھیں (3) پھل کھانے میں کسی اور کو بھی شریک کریں مثلاً: امی، ابو، بھائی اور کسی مہمان وغیرہ کو (4) پھل کھاتے وقت سوچیں کہ جنت کے پھل کیسے ہوں گے (5) پھل کھانے کے بعد الحمد للہ پڑھیں۔

تمرین

(1) خربوزے کا مزاج کیا ہے؟ (2) کیا خربوزے کے بیج کھانے سے دماغ تیز ہوتا ہے؟ (3) کیا خربوزہ جگر کے ورم کو دور کرتا ہے؟ (4) کیا خربوزہ کھانے سے بخار کا خطرہ ملتا ہے؟ (5) کیا خربوزہ قبض کشا ہے؟ (6) کیا ساری دنیا والے ایک خربوزہ بنا سکتے ہیں؟ (7) کیا خربوزہ فالج سے انسان کو بچاتا ہے؟ (8) خربوزہ کے پانچ فوائد بیان کریں۔

..... (1)

..... (2)

..... (4)

☆.....☆.....☆

10..... آڑو کی نعمت

اردو	عربی	انگلش	انگلش تلفظ
آڑو	خَوْخُ	PEACH	پیچ

پیارے بچو! آڑو گرمیوں کا پھل ہے آڑو میں اللہ تبارک و تعالیٰ نے وٹامن اے، وٹامن بی، وٹامن سی وافر مقدار

میں رکھے ہیں اور آڑو میں کیشیم، فولاد، اور لکھی اجزیاں بھی موجود ہوتے ہیں۔ یہ سب چیزیں انسان کی صحت کے لئے ضروری ہیں۔

آڑو کا مزاج: آڑو کا مزاج ٹھنڈا تر ہے۔ اس لئے طب نبوی صلی اللہ علیہ وسلم کو مد نظر رکھتے ہوئے آڑو کے ساتھ گرم خشک چیز کا استعمال کریں۔

آڑو کا موسم: گرمیوں میں ہوتا ہے۔

اقسام: آڑو کی تقریباً 33 اقسام ہیں۔

کاشت کا وقت: فروری اور مارچ میں کی جاتی ہے۔

ٹمپرچر جس میں نشوونما پاتا ہے: 27°C سے 30°C درجہ سینٹی گریڈ۔ کم سے کم 8°C سینٹی گریڈ

پانی کس مقدار میں دیا جائے؟ گرمیوں میں ہفتے کے بعد سردیوں میں 20 دن کے بعد

کتنے عرصے میں پھل تیار ہو جاتا ہے؟ 3 سال میں

آڑو کے فوائد: (1) آڑو گرمیوں کے بخار میں مفید ہے (2) آڑو کھانے سے دانت اور مسوڑھے مضبوط

ہو جاتے ہیں (3) آڑو ومنہ کی بدبو کے لئے مفید ہے (4) آڑو انسان کی پیاس کو ختم کرتا ہے اور جگر میں ٹھنڈ پیدا

کرتا ہے۔ انشاء اللہ (5) آڑو جگر، معدے اور تلی کے لئے مفید ہے (6) آڑو ویرقان کے مریض کے لئے مفید ہے

(7) آڑو متلی اور قے کو دور کرتا ہے۔ انشاء اللہ (8) آڑو ومنہ کے ذائقے کی بہتری کے لئے بہترین پھل ہے

(9) آڑو کھانے سے پیٹ کے کیڑے ختم ہو جاتے ہیں (10) آڑو قبض کشا ہے اور بھوک کو بڑھاتا ہے۔ انشاء

اللہ (11) آڑو دماغی طاقت پیدا کرتا ہے (12) آڑو شوگر کے مریض کے لئے فائدہ مند ہے (13) آڑو خشک

کھانسی اور سانس میں مشکل پیدا ہونے میں مفید ہے (14) آڑو گردے اور مثانے کی پتھری کے لئے مفید ہے

(15) آڑو قوت مدافعت پیدا کرتا ہے۔ انشاء اللہ (16) آڑو جلدی امراض سے بچاتا ہے (17) آڑو معدے کو

تندرست اور آنتوں کی سوزش کو دور کرتا ہے (18) آڑو پیاس کی شدت کو کم کرنے میں مدد دیتا ہے (19) آڑو کا

شرbet دل و دماغ کو تروتازہ بناتا ہے۔ انشاء اللہ

تمرین

- (1) پھل کھانے سے پہلے کیا پڑھنا چاہئے؟..... (2) آڑو کی اقسام کتنی ہیں؟..... (3) کیا آڑو بیاس کی شدت کو کم کرنے میں مدد دیتا ہے؟..... (4) آڑو کی کاشت کن مہینوں میں کی جاتی ہے؟..... (5) کیا آڑو شوگر کے مرض میں مفید ہے؟..... (6) کیا ساری دنیا والے ایک آڑو بنا سکتے ہیں؟..... (7) کیا آڑو فالج کے مرض میں مفید ہے؟..... (10) آڑو کے پانچ فوائد بیان کریں۔

.....(1).....(2).....

.....(3).....(4).....

.....(5).....

☆.....☆.....☆

11..... آلو بخارے کی نعمت

اردو	عربی	انگلش	انگلش تلفظ
آلو بخارا	بَرْقُوقُ / دُرَّاقُ	PLUM	پلم

پیارے بچو! آلو بخارا اذائقے اور غذائیت سے بھرپور پھل ہے اس میں وٹامن اے، وٹامن ڈی، وٹامن سی، رابو فلاوین، نشاستہ، کیلشیم، فولاد، فاسفورس، پروٹین موجود ہوتی ہے اور یہ تمام چیزیں انسان کے جسم کی ضرورتیں ہیں۔

پیارے بچو! خشک آلو بخارا بھی بہت فائدہ مند ہے اس میں بے پناہ طاقت اللہ رب العزت نے رکھی ہے۔ پیارے بچو! امریکہ، جرمنی، جاپان اور چائینہ کے سارے کے سارے سائنسدان مل کر ایک آلو بخارا نہیں بنا سکے اللہ تبارک و تعالیٰ کتنی قدرت والے ہیں کہ آلو بخارے کی 100 کے قریب اقسام بنادیں۔

آلو بخارے کا مزاج: اس کا مزاج ٹھنڈا، تر ہے اس لئے آلو بخارے کے ساتھ گرم اور خشک چیز استعمال کرنی چاہئے۔
آلو بخارے کا موسم: گرمیوں میں ہوتا ہے۔

اقسام: آلو بخارا کی 100 کے قریب اقسام دریافت ہو چکی ہیں۔ سبحان اللہ۔

کاشت کا وقت: جنوری

ٹمپرچر جس میں نشوونما پاتا ہے: 11c سے 30c سینٹی گریڈ پر اچھی نشوونما پاتا ہے۔

پانی کس مقدار میں دیا جائے؟ گرمیوں میں ہفتے کے بعد سردیوں میں 20 دن کے بعد

کتنے عرصے میں پھل تیار ہو جاتا ہے؟ 3 سال میں

آلو بخارے کے فوائد: آلو بخارا قبض کشا ہے (1) آلو بخارا دماغی کمزوری دور کرتا ہے (2) آلو بخارا جسم میں تیزی اور چستی لاتا ہے (3) آلو بخارا گرمی کو جسم سے باہر نکالتا ہے۔ انشاء اللہ (4) آلو بخارا جگر اور معدے کو ٹھنڈا کرتا ہے (5) آلو بخارا انسان کے نظام ہضم کو بہتر بناتا ہے (6) آلو بخارا اریقان کے مرض میں فائدہ مند ہے۔ انشاء اللہ (7) آلو بخارا شوگر کے مریضوں کے لئے بہترین پھل ہے (8) آلو بخارے سے دل کو طاقت ملتی ہے (9) آلو بخارا خون میں اضافہ کرتا ہے (10) آلو بخارا بھوک بڑھاتا ہے۔ انشاء اللہ

(11) آلو بخارا چہرے کی زردی کو ختم کرتا ہے (12) دل کی دھڑکن تیز ہو جائے تو آلو بخارہ اس کے لئے فائدہ مند ہے (13) آلو بخارا جسم سے نقصان دہ مادوں کو نکالتا ہے (14) آلو بخارا بلڈ پریشر کے مرض میں مفید ہے۔ انشاء اللہ (15) آلو بخارا نیند نہ آنے کے مرض میں مفید ہے (16) آلو بخارا پیٹ کے کیڑے ختم کرتا ہے (17) آلو بخارا سرد درد کو دور کرتا ہے (18) آلو بخارا سے ہاتھوں اور پاؤں کی جلن دور ہوتی ہے۔ انشاء اللہ (19) آلو بخارا گردے سے پتھری کو توڑ کر نکالتا ہے (20) آلو بخارا بینائی کو تیز کرتا ہے (21) آلو بخارا کینسر کے مرض

سے بچاتا ہے (22) آلو بخارا جلدی بیماریوں کے لئے مفید ہے۔ انشاء اللہ

فائدہ: (1) پھل کو دھوئیں (2) پھل کھانے سے پہلے بسم اللہ الرحمن الرحیم پڑھیں (3) پھل کھانے میں کسی اور کو بھی شریک کریں مثلاً: امی، ابو، بھائی اور کسی مہمان وغیرہ کو (4) پھل کھاتے وقت سوچیں کہ جنت کے پھل کیسے ہوں گے (5) پھل کھانے کے بعد الحمد للہ پڑھیں۔

تمرین

(1) آلو بخارا کا مزاج کیا ہے اور یہ کون سے موسم کا پھل ہے؟ (2) آلو بخارا کی اقسام کتنی ہیں؟ (3) آلو بخارا کیا کینسر کے مرض میں مفید ہے؟ (4) آلو بخارا کی کاشت کن مہینوں میں کی جاتی ہے؟ (5) کیا آلو بخارا پیٹ کے کیڑوں میں مفید ہے؟ (6) پھل کھانے کے بعد کیا پڑھنا چاہئے؟ (7) آلو بخارا کے پانچ فوائد بیان کریں۔

(1)..... (2).....

(3)..... (4).....

(5).....



12..... انناس کی نعمت

اردو	عربی	انگلش	انگلش تلفظ
انناس	انَّنَاسُ	PINEAPPLE	پائن اپل

پیارے بچو! انناس اللہ تبارک و تعالیٰ کی بہت ہی عظیم نعمت ہے۔ اور اللہ تبارک و تعالیٰ کی کاری گری کا عظیم شاہکار ہے۔

پیارے بچو! انناس میں بہت سارے ضروری اجزائے غذائی ہیں جو انسان کے جسم کے لیے بہت ہی فائدہ

مند ہیں۔ مثلاً رابو فلاوین، پوٹاشیم، نایاسین، نشاستہ، فولاد، وٹامن بی، وٹامن سی، فاسفورس۔
پیارے بچو! ذرا سوچو جب اللہ تبارک و تعالیٰ نے اس دنیا میں اتنے خوبصورت، لذت والے پھل تیار کئے ہیں تو جنت کے پھل کیسے ہوں گے۔

انناس کا مزاج: ٹھنڈا اور تر ہے اس لئے طب نبوی صلی اللہ علیہ وسلم کی روشنی میں انناس کے ساتھ گرم خشک چیزیں بھی استعمال کریں۔

کاشت کا وقت: اپریل سے مئی اور اگست کا مہینہ بہت موزوں ہے۔

ٹمپرچر جس میں نشوونما پاتا ہے: 15c سے 35c درجہ سینٹی گریڈ

پانی کس مقدار میں دیا جائے؟ گرمیوں میں 8 سے 10 دن سردیوں میں 15 دن کے بعد

کتنے عرصے میں پھل تیار ہو جاتا ہے؟ پھل 20 سے 2 سال میں بھی یا 22 ماہ میں بھی تیار ہو جاتا ہے۔

کھاد: 25 سے 40 ٹن فی ایکڑ۔

انناس کے فوائد: (1) انناس کے استعمال سے دل کو فرحت ملتی ہے اور دل کی گھبراہٹ دور ہوتی ہے (2) انناس قبض کشا ہے (3) انناس کا استعمال گرمیوں میں پیاس کی شدت بجھاتا ہے (4) انناس نزلہ و زکام کی شکایت میں مفید ہے۔ انشاء اللہ (5) انناس کے استعمال سے کھانا ہضم ہوتا ہے اور بھوک کھل جاتی ہے (6) انناس کے استعمال سے سانس کی نالیوں کی سوجن کم ہوتی ہے (7) انناس بلڈ پریشر اور جوڑوں کے درد میں مفید ہے۔ انشاء اللہ (8) انناس کے استعمال سے بد ہضمی کی شکایت دور ہوتی ہے۔ (9) انناس جسم میں بننے والی رسولیوں کیلئے فائدہ مند ہے (10) انناس یرقان کے مرض میں مفید ہے۔ انشاء اللہ

(11) انناس کا استعمال پیشاب، گردہ و مثانہ کی بیماریوں میں مفید ہے (12) انناس کے استعمال سے آنتیں نرم اور صاف ہوتی ہیں (13) انناس کا مربہ دل کی کمزوری کیلئے فائدہ مند ہے۔ انشاء اللہ (14) انناس کے استعمال سے جسم میں طاقت آتی ہے اور جسم توانا ہوتا ہے (15) انناس جسمانی و دماغی کمزوری میں مفید ہے (16) انناس کے استعمال سے پیٹ کے کیڑے ختم ہوتے ہیں۔ انشاء اللہ (17) انناس کے استعمال سے پانی کی کمی دور ہوتی

ہے (18) انناس کا استعمال بواسیر کے مرض میں مفید ہے (19) انناس بخار کے مرض میں مفید ہے۔ انشاء اللہ

تمرین

- (1) کیا انناس قبض کشا ہے؟..... (2) کیا انناس کے استعمال سے سانس کی نالیوں کی سوجن کم ہوتی ہے؟..... (3) کیا انناس کا استعمال بواسیر کے مرض میں مفید ہے؟..... (4) کیا انناس کے استعمال سے آنتیں نرم اور صاف ہوتی ہیں؟..... (5) کیا انناس کا استعمال پیشاب، گردہ و مثانہ کی بیماریوں میں مفید ہے؟..... (6) کیا انناس نزلہ و زکام کی شکایت میں مفید ہے؟..... (7) کیا انناس کے استعمال سے پیٹ کے کیڑے ختم ہوتے ہیں؟..... (8) پھل کھانے کے بعد کیا پڑھنا چاہئے؟.....



13..... بیر کی نعمت

اردو	عربی	انگلش	انگلش تلفظ
بیر	بَرْقُوقُ	PLUM	پلم

پیارے بچو! بیر اللہ تبارک و تعالیٰ کی بہت ہی عظیم نعمت ہے۔ اور اللہ تبارک و تعالیٰ کی کاریگری کا عظیم شاہکار ہے۔
پیارے بچو! بیر میں بہت سارے ضروری اجزائے غذائیہ ہیں جو انسان کے جسم کے لیے بہت ہی فائدہ مند ہیں۔
مثلاً راہوفلاوین، پروٹین، نایاسین، نشاستہ، فولاد، وٹامن اے، بی اور سی، فولاد۔
پیارے بچو! ذرا سوچو جب اللہ تبارک و تعالیٰ نے اس دنیا میں اتنے خوبصورت، لذت والے پھل تیار کئے ہیں تو

جنت کے پھل کیسے ہوں گے۔

بیر کا مزاج: معتدل ہے۔

بیر کا موسم: سردیوں میں ہوتا ہے۔

بیر کے فوائد: (1) بیر سے قبض کم ہوتی ہے (2) بیر سے بالوں اور ہڈیوں کی نشوونما میں اضافہ ہوتا ہے (3) بیر بلڈ پریشر کے مریضوں کے لیے مفید ہے (4) بیر سے موٹاپا کم ہوتا ہے۔ انشاء اللہ (5) بیر سے خون صاف ہوتا ہے اور خون بڑھتا بھی ہے (6) بیر سے بھوک بڑھتی ہے، پیاس کم ہوتی ہے اور تھکن ختم ہوتی ہے (7) بیر وٹامن کی کمی کو ختم کرتا ہے (8) بیر سے آنتوں اور معدے کو طاقت ملتی ہے۔ انشاء اللہ (9) بیر سے بینائی میں اضافہ ہوتا ہے (10) بیر سے دماغ اور اعصاب تیز ہوتے ہیں (11) بیر خونی دستوں میں مفید ہے (12) بیر کا گودا پھنسیوں میں مفید ہے۔ انشاء اللہ (13) بیر کے پتوں کو ابال کر نہانے سے بالوں میں چمک آتی ہے اور بال جلدی لمبے ہوتے ہیں (14) بیر کھانے سے ہڈیاں اور بال خوب بڑھتے ہیں (15) بیر سے بھوک میں اضافہ ہوتا ہے اور خود بھی زود ہضم ہے (16) بیر کھانے سے پیاس کی شدت کم ہوتی ہے۔ انشاء اللہ (17) بیر سے صفراء دور ہوتا ہے (18) بیر سے پیٹ کے کیڑے ختم ہوتے ہیں (19) بیر کے پتے رگڑ کر گلٹی پر لگانے سے گلٹی پک جاتی ہے (20) بیر آنتوں کے السر میں مفید ہے (21) بیر منہ کے چھالوں میں مفید ہے (22) بیر سے قوت مدافعت میں اضافہ ہوتا ہے۔ انشاء اللہ (23) بیر منہ کے پھوڑوں اور چھالوں کے لیے مفید ہے (24) ناک سے نکسیر پھوٹنے لگے تو بیر کے پتوں کو پیس کو کپٹی پر لگانے سے نکسیر ختم ہو جائے گی (25) بیر بخار میں مفید ہے (26) بیر اعصابی تھکن اور قوت و توانائی کے لیے مفید ہے۔ انشاء اللہ

فائدہ: (1) پھل کو دوھوئیں (2) پھل کھانے سے پہلے بسم اللہ الرحمن الرحیم پڑھیں (3) پھل کھانے میں کسی اور کو بھی شریک کریں مثلاً: امی، ابو، بھائی اور کسی مہمان وغیرہ کو (4) پھل کھاتے وقت سوچیں کہ جنت کے پھل کیسے ہوں گے (5) پھل کھانے کے بعد الحمد للہ پڑھیں۔

تمرین

- (1) کیا بیر سے بھوک بڑھتی ہے، پیاس کم ہوتی ہے اور تھکن ختم ہوتی ہے؟..... (2) پھل کھانے سے پہلے کیا پڑھنا چاہئے؟..... (3) کیا بیر سے آنتوں اور معدے کو طاقت ملتی ہے؟..... (4) کیا بیر سے بینائی میں اضافہ ہوتا ہے؟..... (5) کیا بیر سے دماغ اور اعصاب تیز ہوتے ہیں؟..... (6) کیا بیر خونی دستوں میں مفید ہے؟..... (7) کیا بیر کا گودا پھنسیوں میں مفید ہے؟..... (8) کیا بیر کے پتوں کو ابال کر نہانے سے بالوں میں چمک آتی ہے اور بال جلدی لمبے ہوتے ہیں؟..... (9) کیا بیر کھانے سے ہڈیاں اور بال خوب بڑھتے ہیں؟..... (10) کیا بیر سے بھوک میں اضافہ ہوتا ہے اور خود بھی زود ہضم ہے؟.....



14..... پیٹے کی نعمت

اردو	عربی	انگلش	انگلش تلفظ
پیٹے	ثَمَرُ بَبُو	PAPAW	پپاؤ

پیارے بچو! پیٹا میں بہت سارے ضروری اجزائے غذائی ہیں جو انسان کے جسم کے لیے بہت ہی فائدہ مند ہیں۔ مثلاً پروٹین، معدنیات، وٹامنز موجود ہوتے ہیں۔

پیٹے کا مزاج: گرم ہے۔ اسلئے طب نبوی صلی اللہ علیہ وسلم کو مد نظر رکھتے ہوئے پیٹے کے ساتھ ٹھنڈی چیز استعمال کریں۔

پیٹے کا موسم: سردیوں میں ہوتا ہے۔

پیتے کے فوائد: (1) پیتا معدے، جگر اور تلی کے امراض میں مفید ہے (2) پیتا انتڑیوں کے امراض میں مفید ہے (3) پیتے سے نظام انہضام میں بہتری آتی ہے۔ بد ہضمی اور معدے کی جلن کو ختم کرتا ہے۔ انشاء اللہ (4) پیتا قبض کشا ہے، خونی بواسیر اور دستوں کا مکمل علاج اس میں مفید ہے (5) پیتے کا رس گلے کے امراض میں مفید ہے (6) پیتا گردے اور مثانہ کی پتھری کو نکال دیتا ہے (7) پیتا تلی کو بڑھنے سے روکتا ہے۔ انشاء اللہ (8) پیتے سے پیٹ کی گیس ختم ہوتی ہے۔ اس کے استعمال سے پیشاب کی رکاوٹ ختم ہو جاتی ہے (9) پیتا سے بھوک بڑھتی ہے، ہاضمہ درست ہوتا ہے اور بھوک کھل کر لگنے لگتی ہے۔ انشاء اللہ (10) پیتے سے پیٹ کے کیڑے مر جاتے ہیں اور پیٹ صاف ہو جاتا ہے (11) پیتا کھانے سے چہرے کی رنگت صاف ہوتی ہے (12) پیتے سے دل اور معدے کی سوزش دور ہو جاتی ہے (13) پیتا کھانے سے مسوڑھوں سے خون آنا بند ہوتا ہے (14) پیتا چہرے کی جھریوں کے لیے مفید پھل ہے۔ جلدی خلیات کو صاف کرتا ہے۔ انشاء اللہ

تمرین

(1) کیا پیتا انتڑیوں کے امراض میں مفید ہے؟..... (2) کیا پیتے سے نظام انہضام میں بہتری آتی ہے؟..... (3) کیا پیتا قبض کشا ہے؟..... (4) کیا پیتے کا رس گلے کے امراض میں مفید ہے؟..... (5) کیا پیتا گردے اور مثانہ کی پتھری کو نکال دیتا ہے؟..... (6) کیا پیتا تلی کو بڑھنے سے روکتا ہے؟..... (6) کیا پیتے سے پیٹ کی گیس ختم ہوتی ہے؟..... (7) پھل کھانے کے بعد کیا پڑھنا چاہئے؟.....



15.....جامن کی نعمت

اردو	عربی	انگلش	انگلش تلفظ
جامن	ثَمَرُ الْعَلِيقِ	JAMUN	جامن

بیارے بچو! جامن میں بہت سارے ضروری اجزائے غذائیہ ہیں جو انسان کے جسم کے لیے بہت ہی فائدہ مند ہیں۔ مثلاً پروٹین، کیلشیم، وٹامنز موجود ہوتے ہیں۔

جامن کا مزاج: ٹھنڈا۔ اس لئے طب نبوی صلی اللہ علیہ وسلم کو مد نظر رکھتے ہوئے جامن کے ساتھ گرم چیز کا استعمال کریں۔ جامن کا موسم: گرمیوں میں ہوتا ہے۔

کاشت کا وقت: فروری، مارچ، جولائی اور اگست میں کی جاتی ہے۔

پانی کس مقدار میں دیا جائے؟ موسم سرما میں دو ہفتے کے بعد اور سردیوں میں ایک ہفتے کے بعد۔

کتنے عرصے میں پھل تیار ہو جاتا ہے؟ 4 سے 6 سال میں۔

کھاد: صحت مند پودے کے لئے 30 سے 40 کلو گرام

جامن کے فوائد: (1) جامن بھوک کو بڑھاتی ہے (2) جامن پیچش اور دستوں میں مفید ہے (3) جامن پیاس کو کم کرتی ہے۔ فرحت اور تسکین بخش ہوتا ہے، دماغی کمزوری کو دور کرتا ہے۔ انشاء اللہ (4) جامن (شوگر) ذیابیطیس کے مریضوں کے لیے بہترین پھل ہے (5) جامن کے بیجوں میں کڑواہٹ موجود ہوتی ہے جو کہ ذیابیطیس کے مریضوں کے لیے بہترین ہے (6) جامن سے تلی، جگر اور معدے کو طاقت ملتی ہے۔ انشاء اللہ (7) جامن پیشاب کی زیادتی میں بہترین ہے (8) جامن مٹانے کی کمزوری میں بہترین ہے (9) جامن مسوڑھوں اور دانتوں کو مضبوط کرتا ہے۔ انشاء اللہ

(10) جامن معدے اور جگر کی گرمی کو دور کرتا ہے (11) جامن خون کی بڑھاتا ہے، جسم میں خون پیدا کرتا ہے

(12) جامن معدے کی کمزوری کو دور کرتا ہے۔ انشاء اللہ (13) جامن کینسر اور شوگر میں مفید ہے (14) جامن

سے پھوڑے، پھنسیوں سے حفاظت ہوتی ہے (15) جامن معدے کے کیڑے نکالتا ہے۔ انشاء اللہ

(16) بد ہضمی اور پیٹ کے درد میں جامن کافی مفید پھل ہے (17) جامن منہ کے چھالوں میں مفید ہے

(18) گلا خراب ہو تو شہد کے ساتھ جامن کی گٹھلی کے پاؤڈر کو شامل کر کے استعمال کریں۔ انشاء اللہ (19) جامن کا رس جگر اور تلی میں بھی اچھا ہوتا ہے (20) جامن دل و دماغ کو طاقت دیتا ہے (21) جامن چہرے کی جھریوں اور چھائیوں کے لیے بھی مفید ہے۔ انشاء اللہ (22) جامن کا شربت بھی تسکین بخش ہے (23) جامن کا شربت پینے سے فرحت اور تازگی کا احساس ہوتا ہے (24) جامن کا شربت پینے سے جسم میں چستی آتی ہے۔ انشاء اللہ

فائدہ: (1) پھل کو دھوئیں (2) پھل کھانے سے پہلے بسم اللہ الرحمن الرحیم پڑھیں (3) پھل کھانے میں کسی اور کو بھی شریک کریں مثلاً: امی، ابو، بھائی اور کسی مہمان وغیرہ کو (4) پھل کھاتے وقت سوچیں کہ جنت کے پھل کیسے ہوں گے (5) پھل کھانے کے بعد الحمد للہ پڑھیں۔

تمرین

(1) کیا جامن دل و دماغ کو طاقت دیتا ہے؟ (2) جامن میں کون کون سے غذائی اجزاء پائے جاتے ہیں؟ (3) کیا جامن پیشاب کی زیادتی میں بہترین ہے؟ (4) کیا جامن مٹانے کی کمزوری میں بہترین ہے؟ (5) کیا جامن مسوڑھوں اور دانتوں کو مضبوط کرتا ہے؟ (6) کیا جامن معدے اور جگر کی گرمی کو دور کرتا ہے؟ (7) کیا جامن خون کو بڑھاتا ہے؟ (8) پھل کھانے کے بعد کیا پڑھنا چاہئے؟

☆.....☆.....☆

۲۲ سورۃ (الکہ) ۱۴۳۸ھ

محمد نیاز

